

تعریف پیری

پیری فرایند تغییرات طبیعی ناشی از گذشت زمان است که با تولد آغاز و در طول زندگی ادامه می یابد.

امید به زندگی Life Expectancy

میانگین سال هایی که فرد انتظار دارد زنده بماند.

سالمند شناسی Gerontology

پرستاری سالمندی Geriatric Nursing

تنوری های سالمندی

نظریه های زیست شناختی

نظریه های تکاملی

نظریه های زیست شناختی پیری

نظریه های تکاملی پیری

هاویگرست Havighurst

وظایف فرد سالمند تطابق با.....

جنبه های روانی-اجتماعی پیری

استرس و تطابق در سالمندی

جنبه های جسمی پیری

سیستم قلب و عروق

کاهش برون ده قلب

کاهش توانایی پاسخ به استرس

عدم افزایش ضربان قلب و حجم ضربه ای به نسبت تقاضا هنگام نیاز شدید

افزایش فشارخون

افت وضعیتی فشارخون

یافته ها

شکایت از خستگی هنگام افزایش فعالیت

افزایش زمان برگشت ضربان قلب به وضعیت قبلی

فشارخون طبیعی کمتر ۹۰/۱۴۰ mmHg

اقدامات

ورزش منظم

مرحله بندی فعالیت ها

اجتناب از مصرف سیگار

رژیم غذایی کم چرب و کم نمک

شرکت در برنامه های کاهش استری

اندازه گیری منظم فشار خون

کنترل وزن

توجه

بررسی دقیق افراد سالمند ضروری است، زیرا علایم سالمندان معمولاً با علایمی که در جوانان دیده می شود متفاوت است.

سیستم تنفسی

افزایش حجم هوای باقیمانده (بزرگتر و نازک تر شدن آلونولها)

کاهش ظرفیت حیاتی (کلسیفیکاسیون و ضعف دیواره قفسه سینه)

کاهش تبادل گازی و ظرفیت انتشار

کاهش کارایی سرفه

یافته ها

خستگی و تنگی نفس هنگام فعالیت مداوم

اختلال در التیام زخم

اشکال در سرفه و بیرون دادن خلط

اقدامات

ورزش منظم

اجتناب از مصرف سیگار

مصرف مایعات کافی جهت رقیق نمودن ترشحات

واکسیناسیون آنفلوآنزا

اجتناب از در معرض قرار گرفتن عفونت سیستم تنفس فوقانی

پوست و سیستم پوششی

کاهش قدرت حفاظت در برابر ضربه و تابش آفتاب

کاهش حفاظت در برابر حرارت و سرمای شدید

کاهش ترشح چربیهای طبیعی و عرق

کاهش مویرگها در پوست

کاهش رنگدانه های مو

یافته ها

نازک نازک و چروکیده شدن پوست

شکایت از صدمه، حالت کبودی و آفتاب سوختگی

شکایت از عدم تحمل نسبت به گرما

پوست خشک

خاکستری شدن مو

اقدامات

اجتناب از آفتاب (لباس مناسب، کرم ضد آفتاب، ماندن در منزل)

پوشیدن لباس مناسب با حرارت فصل

تنظیم حرارت داخل منزل

دوش گرفتن بهتر از وان است.

چرب کردن پوست

سیستم تولید مثل

زنان

تنگ شدن و کاهش حالت ارتجاعی واژن

کاهش ترشحات واژن

آتروفی رحم و تخمدانها

مردان

کاهش اندازه آلت و بیضه

یافته ها

زنان

مقاربت دردناک

خونریزی از واژن پس از مقاربت

خارش و تحریک واژن

تأخیر در ارگاسم

مردان

تأخیر در نعوظ و رسیدن به ارگاسم

اقدامات

زنان

استفاده از استروژن واژینال

استفاده از چرب کننده ها هنگام مقاربت

سیستم ادراری

مردان

بزرگی خوش خیم پروستات

زنان

- شل شدن عضلات پرینه
- بی ثباتی عضله دترسور
- کژکاری پیشابراهی
- کاهش قدرت تخلیظ ادرار، کاهش تعداد نفرون ها، کوچک شدن کلیه ها، کاهش فیلتراسیون یافته ها

مردان

- احتباس ادرار
- علایم ناراحتی در دفع ادرار (تکرر، احساس تخلیه ناکامل، بیدار شدن مکرر در شب برای ادرارکردن)
- زنان
- دفع قطرات ادرار هنگام سرفه، خنده و تغییر وضعیت

اقدامات

مردان

- دسترسی آسان به توالت
- پوشیدن لباسهایی که خروج آنها راحت است.
- مصرف مایعات کافی
- اجتناب از مواد محرک مثانه

زنان

- همه موارد بالا و ورزش عضلات کف لگن

سیستم گوارش

- کاهش ترشحات بزاق
- اشکال در بلع غذا
- تأخیر در تخلیه مری و معده
- کاهش حرکات معده-روده‌ای
- تأخیر در تخلیه محتویات معده و احساس سیری زودهنگام
- کاهش جذب مواد غذایی بویژه کلسیم و ویتامین D از روده باریک

یافته ها

- شکایت از خشکی دهان
- شکایت از احساس پری معده
- سوزش سردل
- سوء هضم
- یبوستنفخ و ناراحتی شکم

اقدامات

- گذاشتن تکه های یخ در دهان
- دهانشویه و مسواک و نخ دندان
- مصرف غذا به دفعات مکرر و مقدار کم
- نشستن پس از صرف غذا و اجتناب از فعالیت سنگین
- خوردن غذاهای سرشار از فیبر و کم چرب
- محدود نمودن مصرف ملین
- برنامه توالت بطور منظم
- مصرف مایعات کافی

سیستم عضلانی اسکلتی

- کاهش تراکم استخوان (بدون ورزش تحلیل توده استخوان قبل از ۴۰ سالگی)
- کاهش اندازه و قدرت عضلات
- تحلیل غضروف مفاصل
- پوکی اسخوان
- بیماری دژنراتیو مفاصل (در همه سالمندان بالای ۷۰ سال)

یافته ها

- کوتاه شدن قد

- استعداد شکستگی
- گورپشتی
- شکایت از درد پشت
- کاهش قدرت انعطاف پذیری، تحمل درد مفاصل

#### یافته ها

- برنامه منظم ورزش
- رژیم سرشار از کلسیم
- محدود نمودن مصرف فسفر
- مصرف مکمل کلسیم و ویتامین D

#### سیستم اعصاب

- کاهش سرعت هدایت عصبی
- فقدان درک نشانه های محیطی
- کاهش گردش خون مغزی (افزایش حالت گیجی، از دست دادن تعادل، افتادن)
- کوچک شدن توده مغز
- کاهش تولید و متابولیسم انتقال دهنده های عصبی
- کند شدن عملکرد سیستم اتونوم

#### یافته ها

- کند شدن واکنش ها
- یادگیری نیاز به زمان بیشتر دارد.
- گیجی هنگام بستری در بیمارستان
- سیاهی رفتن چشم ها
- افتادن مکرر

#### اقدامات

- مرحله بندی آموزش
- تشویق ملاقاتی ها به عیادت از بیمار در صورت بستری شدن
- فراهم نمودن محرک های حسی
- در صورت بروز گیجی جستجوی علت
- تغییر وضعیت به آهستگی

#### بینایی

##### پیرچشمی Presbyopia

- کاهش تمرکز روی اشیای نزدیک
- عدم توانایی تحمل نورهای خیره کننده
- اشکال در تطابق در صورت تغییر نور
- کاهش توانایی تشخیص رنگ ها
- گشاد شدن مردمک ها به آهستگی

#### یافته ها

- فرد اشیاء را دورتر از صورت می گیرد.
- از نور خیره کننده شاکی است.
- بینایی در شب ضعیف می شود.
- اشتباه در تشخیص رنگها (سبز و آبی)

#### اقدامات

##### عینک زدن

- عینک آفتابی هنگام خروج از منزل
- اجتناب از تغییر ناگهانی از روشنایی به تاریکی
- روشن کردن مناسب اتاق
- استفاده از چراغ خواب
- کتاب با حروف درشت

استفاده از ذره بین برای مطالعه

اجتناب از رانندگی در شب

شنوایی

🌞 پیرگوشی Presbycosis

🌞 کاهش توانایی شنیدن صداهای با فرکانس بالا

یافته ها

🌞 پاسخ های نامناسب می دهد.

🌞 درخواست برای تکرار صحبت ها

🌞 به طرف منبع صدا خم می شود تا صدا را بهتر بشنود.

اقدامات

🌞 توصیه به معاینه شنوایی

🌞 کاهش صداهای زمینه ای

🌞 ایستادن روی فرد هنگام صحبت کردن

🌞 صحبت کردن به وضوح و روشنی

🌞 صحبت کردن بصورت شمرده با فرکانس پایین

🌞 استفاده از علایم غیر کلامی

بویایی و چشایی

🌿 در بین ۴ مزه اصلی، تشخیص طعم شیرین کاهش می یابد.

🌿 ترجیح دادن غذاهای پرادویه و شور

🌿 از بین رفتن سلول ها در مجرای بینی

بویایی و چشایی

یافته ها

🌿 استفاده از شکر و نمک اضافی

اقدامات

🌿 تشویق استفاده از لیمو، ادویه و مواد گیاهی

خواب

📊 اختلالات خواب بیش از ۵۰ درصد از افراد بالاتر از ۶۵ سال را درگیر می نماید.

📊 نیاز به زمان بیشتر برای به خواب رفتن

📊 بیدار شدن از خواب به آسانی و بطور مکرر

📊 چرت زدن در روز

📊 آپنه خواب

اقدامات

📊 مشاهده بیمار هنگام خواب

📊 اجتناب از تخت به منظورهای دیگری غیر از خوابیدن

📊 رعایت یک روتین منظم برای خواب

📊 محدود نمودن یا اجتناب از چرت زدن روزانه

📊 محدودیت مصرف الکل

📊 اجتناب از مصرف کافئین، سیگار در عصر